HAZ EL BIEN • SIÉNTETE SÚPER • LUCE FABULOSO

GRATIS

Guía Vegetariana

PARA PRINCIPIANTES

¡QUÉ RICO!

RECETAS RÁPIDAS, FÁCILES Y DIVERTIDAS

+30

RECETAS SIN CARNE **QUE TE HARÁN AGUA LA BOCA**

COMIDA FÁCIL, INSPIRADORA Y A TU ALCANCE



Bienvenida



Si estás leyendo esto, ya diste el primer paso para mejorar tu vida y el mundo. ¿Suena importante? Lo es. Dejar de comer carne y otros productos de origen animal salva un sinnúmero de vidas y es la mejor manera de proteger el ambiente. Además, estarás en forma y te verás mejor que nunca.

Músicos y cantantes como Rubén Albarrán y Ricky Martin, conductores como Marco Antonio Regil y Vanessa Huppenkothen, e incluso tus vecinos, están disfrutando la comida a base de plantas. ¡Kat Von D y el futbolista Messi ya lo están haciendo! Decenas de millones de personas han dejado la carne por completo y decenas de millones más están reduciendo su consumo.

Ya estás en contra del maltrato hacia los animales. Quieres comer saludablemente para tener más energía, vivir más y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. ¡Felicidades por cambiar tu manera de comer y convertir tus deseos en acciones!

Y ésta es la mejor parte: nunca ha sido más fácil. Con esta guía estarás en camino a un nuevo y fantástico estilo de vida. Y éste es sólo el comienzo. Encontrarás más recetas, consejos y apoyo en línea en EligeVeg.com

¡Empecemos!

Tus amigos de Mercy For Animals

reinventa

tu rutina. Con los consejos de esta guía estarás en camino a una nueva e increíble forma de comer.

revitaliza

tu cuerpo. La comida saludable a base de plantas nutre tu cuerpo, relaja tu mente y fortalece tu espíritu.

reescribe

la perfección. No se trata de ser perfecto. Se trata de hacer lo que puedas para mejorar tu vida y ayudar al mundo.

redescubre

el sabor. Prepárate para una aventura fantástica llena de tus sabores favoritos y de nuevos sabores tentadores.

Estás en BUENA COMPAÑÍA

FELICIDAD



"Llevo casi 4 años siendo vegetariana y no me falta nada."

– SOFÍA SISNIEGA –

COMPASIÓN



"Los animales son como nuestros hermanos, no podemos seguir utilizándolos y seguir causándoles dolor."

– RUBÉN ALBARRÁN –

ÉTICA



"¿Puedes imaginar el terror que un ser vivo siente cuando... está viendo que otros animales son sacrificados, cuando puede oler la sangre [y] la muerte? Esto me rompe el corazón completamente."

– MARCO ANTONIO REGIL –

SALUD



"No estoy comiendo nada de carne y me siento increíble... Mi mente está más clara, duermo mejor, mi energía está donde se necesita."

– RICKY MARTIN –

EN FORMA



"Vegana...¡Desayuno de campeones! Los gladiadores romanos llevaban [una] dieta vegana."

– VANESSA HUPPENKOTHEN –

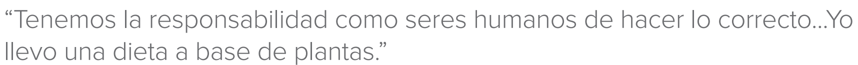
SABOR



"Nunca pensé que me sentiría llena comiendo platillos sin carne."

– OPRAH WINFREY –

AMBIENTE



"Tenemos la responsabilidad como seres humanos de hacer lo correcto...Yo llevo una dieta a base de plantas."

– KAT VON D –



Prepárate para CAMBIAR el MUNDO

Tú tienes mucho más poder de lo que te imaginas. Dejando el pollo, el pescado y otros productos de origen animal fuera de tu plato, estás cambiando el curso de la historia, ayudando a detener el cambio climático y protegiendo a los animales. Todo esto mientras te ves y te sientes fenomenal.



¿Sí sabías?

Las gallinas tienen un idioma único y pueden contar hasta 10, transmitir su conocimiento a sus bebés y reconocer hasta 100 aves diferentes por sus características faciales.

COME CON **CONCIENCIA**

Cada comida es una muestra del mundo en el que quieres vivir.

Olvídate de las granjas de los dibujos animados. Éstas han sido reemplazadas por granjas de pesadilla en donde millones de animales son confinados en cobertizos sin ventanas, en pequeñas y sucias jaulas de alambre. Colas, dientes y picos son cortados sin analgésicos y los animales casi no tienen protección legal.

Mientras la abrumadora mayoría de animales de granja vive y muere en condiciones miserables, unos pocos suertudos escapan de este destino...



Julia

Como Julia, las gallinas que son criadas para carne son manipuladas genéticamente para crecer tanto que al mes de nacidas ya les duele caminar. Cuando fue rescatada, Julia seguía piando como la bebé que era y sus pequeñas piernas apenas podían sostener su enorme cuerpo.

La mayoría de las aves están en constante dolor y pasan el tiempo echadas sobre sus heces. Las gallinas enfermas o heridas son abandonadas a sufrir y morir lentamente. Algunas veces, los trabajadores les pegan en la cabeza con una barra de metal.

Afortunadamente, Julia fue rescatada y ahora disfruta sus días comiendo sandía y tomando el sol en un santuario de animales, a salvo del terrible destino que le espera a miles de millones de gallinas cada año.

Las gallinas usadas para carne son criadas para crecer tan rápido que con frecuencia sufren ataques al corazón y deformidades paralizantes en las piernas.

FOTO: TAMARA KENNEALLY



Dasher

Dasher tuvo la suerte de nacer en un santuario de animales, pero los lechones como él son tratados sin piedad en las granjas industriales. Poco después de nacer les cortan los testículos y la cola sin anestesia. Y son hacinados en sucios corrales de concreto, donde nunca pueden disfrutar de la luz del sol. A los seis meses de edad son electrocutados o su cerebro es atravesado con una barra de metal. Si tienen suerte, morirán de inmediato. Si no, morirán ahogados en agua hirviendo.

En las granjas industriales, las cerdas gestantes son mantenidas en jaulas donde casi no pueden moverse.

FOTO: EDGARS MISSION FARM SANCTUARY



Los peces sienten

Los científicos han descubierto que los peces sienten dolor y sufren como cualquier otro animal. Ellos simplemente no tienen las cuerdas vocales para gritar.

Hoy en día, muchos peces son criados en granjas -piscinas llenas de peces y desechos- donde están tan juntos que apenas pueden moverse. En las plantas de procesamiento, a menudo son desollados vivos y cortados en pedazos mientras están plenamente conscientes. Incluso los peces capturados en la naturaleza sufren una muerte miserable. Su agonía puede prolongarse hasta por media hora, asfixiándose lentamente o siendo aplastados por otros peces.

FOTO: FREEDOM HILL FARM SANCTUARY



Batman

Batman es un becerro muy amigable que fue rescatado de una granja lechera. Las vacas pueden recordar una cara por años y con frecuencia tienen un grupo de amigos con quienes prefieren pasar el rato. Pero cada año, millones de terneros como Batman son arrebatados de sus madres con tan sólo unos días de nacidos y son asesinados por considerse “residuos” de la industria de los lácteos.

Popeye

Como no pueden poner huevos, los pollitos machos como Popeye no tienen ninguna utilidad para los productores de huevo. Así que con tan sólo unos días de nacidos, son lanzados vivos dentro de trituradoras gigantes. Las gallinas pasan toda su vida hacinadas en sucias jaulas de alambre, tan pequeñas que apenas pueden darse la vuelta. Cada gallina pasa toda su vida con menos espacio que el de una hoja de papel.



Si Popeye no hubiese sido rescatado, lo habrían tirado a la trituradora gigante.

FOTO: TAMARA KENNEALLY

¿Y qué pasa con la carne “humanitaria” u “orgánica” y los huevos producidos “al aire libre”?

Sólo alrededor del 1% de los animales se crían en granjas de pequeña escala. Pese a que pueden ser tratados un poco mejor, la realidad es que en las granjas familiares locales y en las granjas “humanitarias” u “orgánicas” los animales son separados de sus madres con tan sólo unos días de edad, mutilados sin analgésicos, criados para crecer anormalmente rápido y cruelmente asesinados a una edad muy temprana.

Las gallinas en las granjas de huevos “sin jaulas” pasan la mayor parte de su vida hacinadas en cobertizos y muchas veces les cortan el pico sin analgésicos. Son asesinadas con tan sólo 18 meses de edad y los pollitos machos son asesinados con gas o molidos vivos tan sólo unos días después de haber nacido.

Nunca trataríamos a los perros o gatos de esta manera. La opción verdaderamente humanitaria es dejar de consumir o reducir el consumo de pollo, pescado y otros productos de origen animal.



TU SALUD NO **TIENE PRECIO**

No te confundas, dejar la carne salva vidas ¡incluyendo la tuya!

La principal causa de muerte en el continente americano no es el cigarrillo, ni son las armas de fuego o los accidentes automovilísticos. Son las enfermedades cardiovasculares, un asesino despiadado que está directamente relacionado con lo que comemos.

El pollo, los productos lácteos y los huevos están llenos de grasa saturada que puede causar enfermedades del corazón. Algunos estudios han encontrado que pueden aumentar las tasas de mortalidad por cáncer. También se ha demostrado que los huevos aumentan el riesgo de ataques cardíacos y diabetes. El pollo y el pescado tienen niveles altos de sustancias químicas cancerígenas como dioxinas, arsénico y mercurio.

"En pocas palabras, entre más sustituyas las comidas de origen animal con alimentos vegetales, serás más saludable."

Dr. Colin Campbell, experto en nutrición de la Universidad de Cornell.

ALIGÉRATE

Los estudios muestran que las personas que no comen carne, productos lácteos ni huevos pesan hasta un 10% menos que las personas que lo hacen.

CUIDA TU CORAZÓN

Un estudio reciente encontró que dejar la carne reduce tus posibilidades de ser hospitalizado o morir por enfermedad cardiovascular ¡un 32%!

DIABETES

Se ha encontrado que el consumo de alimentos de origen vegetal reduce significativamente el riesgo de desarrollar diabetes.

La historia de Natalia



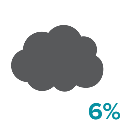
Hace unos años pesaba más de 200 kg. Tenía diabetes tipo 2 y tomaba muchos medicamentos. Mi presión arterial y colesterol se dispararon.

Desde que empecé una dieta a base de plantas, he perdido más de 90 kg, ya no tomo 15 medicamentos, ya no tengo neuropatía en las piernas ni los pies y el daño nervioso en mis ojos, causado por el astronómicamente alto nivel de azúcar en la sangre, desapareció.

COME *más verde*

Todos queremos ayudar al planeta, ¿pero cómo? La respuesta podría estar justo enfrente de nosotros, tres veces al día. Al dejar la carne, podemos ayudar a prevenir el calentamiento global, la destrucción de las selvas y la contaminación, al mismo tiempo que ahorramos agua y otros recursos valiosos.

CO_2



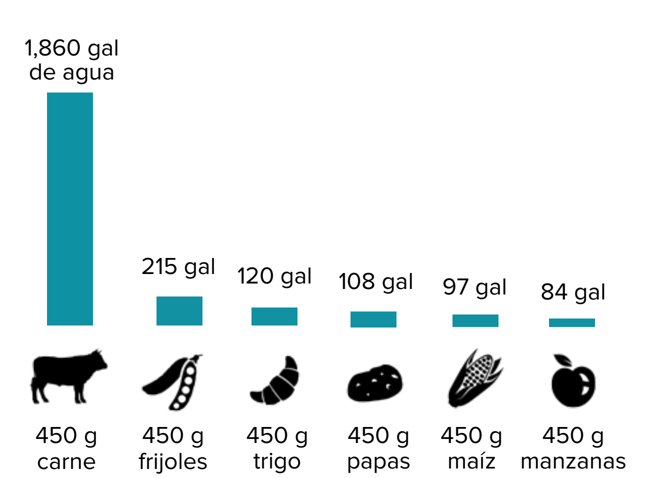



De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la ganadería representa actualmente el 18% de las emisiones de gases de efecto invernadero. Dejar la carne fuera de tu plato hace más para frenar el calentamiento global que no volver a conducir un coche.

Despilfarro de agua y combustible

La producción de una libra de carne requiere el uso de 15 veces más agua que la producción de una libra de granos, frutas o verduras. De hecho, la producción de una sola hamburguesa requiere más agua de lo que necesitarías para ducharte por un mes.

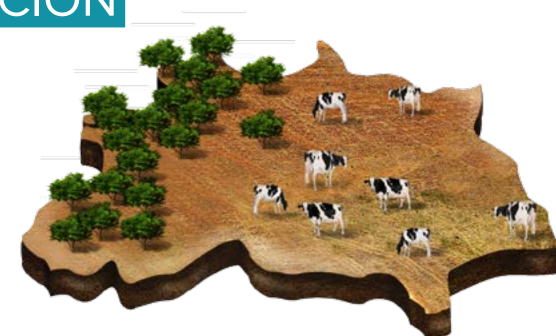
Producir una libra de carne utiliza hasta 13 veces más combustible que la producción de una libra de alimentos a base de vegetales. Ésta es una de las muchas razones por las que la ganadería es la principal causa del cambio climático.



CAUSA PRINCIPAL DE LA DEFORESTACIÓN

La ganadería es la principal causa de la deforestación en todo el mundo, con frondosos bosques y selvas tropicales talados para hacer espacio para los animales de granja. En la Amazonía, más del 80% de la deforestación ha sido causada por la ganadería.





CAMBIA *con* CALMA

Lo entendemos. Quieres dejar la carne, pero no estás seguro de qué tan fácil va a ser. Todos hemos pasado por eso. Cambiar cualquier hábito puede parecer difícil al principio. Pero con cada semana que pasa, se hace más y más fácil. Así que sigue tu ritmo y recuerda que estamos aquí para ayudarte. Las siguientes páginas te ayudarán a que tu transición a una mejor forma de alimentarte sea pan comido.



¿Sí sabías?

Sólo alrededor de un tercio de las personas que dejan de comer carne lo hacen de la noche a la mañana. La mayoría lo hace poco a poco, para hacer la transición más fácil.

CÓMO HACER *la transición*

¿Empezamos? ¡Muy bien! Aquí hay un par de opciones para ir dejando la carne. Recuerda: ¡tú tienes el control! ¡Ve a un ritmo que sea bueno para ti!







Empieza medio tiempo

Dejar la carne no tiene que ser una decisión de todo o nada. Para muchas personas, la mejor manera de cambiar su forma de comer es hacerlo poco a poco. No comer carne un par de días a la semana, o una parte del día (por ejemplo, antes de las 6 pm), es una buena manera de practicar tu nuevo hábito y probar nuevos alimentos sin tener que ser perfecto. Una vez que te acostumbres, ¡puedes añadir más comidas sin carne a la semana!

Deja lo que causa más sufrimiento

¿Estás en contra de la crueldad animal, pero no estás seguro de que puedas dejar la carne por completo? Comienza por dejar los alimentos que lastiman al mayor número de animales. El 95% de los animales que comemos son pollos y pescados, probablemente los más maltratados en el mundo. Al sustituir el pollo, los huevos y el pescado con otras opciones, evitarás una enorme cantidad de maltrato animal.

¿Y si dejas todo de un jalón?

Si decides dejar de consumir carne de una vez, sólo recuerda que nadie es perfecto. Si de repente ignoras tu decisión, no te castigues. Siempre puedes volver a empezar en la siguiente comida o intentar uno de los métodos descritos a la izquierda. Escoger un método que sí puedas seguir es más importante que ser perfecto desde el primer día.

Sea cual sea la ruta que elijas, sé comprensivo contigo mismo. Esto no se trata de ser perfecto. Si hay un par de comidas favoritas a las que no puedes renunciar en este momento, trabaja en todo lo demás. Si tienes un desliz, no te rindas. A muchas personas les toma varios meses dejar totalmente la carne.



CALMA TUS **ANTOJOS**

¿Te preocupa extrañar la carne? ¡Aquí te decimos qué hacer!



En busca del sabor

Si extrañas la carne, probablemente no es la carne en sí misma lo que quieres comer. Después de todo, ¿quién come pollo crudo? Lo que quizás anhelas es el resultado final: una comida grasocita, salada, sazonada y rica en proteínas. ¡Puedes obtener todo eso en alimentos de origen vegetal! Mantente satisfecho con alimentos deliciosos y llenos de proteína como champiñones portobello salteados, crujientes carnes vegetales, deliciosos frijoles o un puñado de frutos secos salados.



Obtén suficientes calorías

Si sientes hambre a menudo, es probable que no estés ingiriendo suficientes calorías. Muchas personas que dejan la carne descubren que tienen que aumentar la cantidad de comida que consumen debido a que los alimentos de origen vegetal tienen menos calorías y grasa que los productos de origen animal. Comer únicamente verduras no funcionará. El consumo de granos, proteínas y grasas es indispensable para estar sano. La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir alrededor de 2,000 calorías por día. Cuando consumes suficientes calorías te sientes satisfecho y con energía durante todo el día.



Éntrale a las carnes vegetales

¿Anhelas un emparedado de pollo, salchichas para el desayuno o cualquier otro producto de origen animal? Lo más probable es que haya una deliciosa versión vegetariana para saciar tu antojo. ¡Y sin crueldad! Desde albóndigas hasta carnes frías, pasando por nuggets y carne molida, el número de carnes vegetales se ha disparado en los últimos años. Encontrarás diferentes marcas en cada supermercado, unas mejores que otras. Encontrarás nuestras favoritas en las páginas 20-21. ¡Asegúrate de probarlas todas y escoger la que más te guste!



No hagas de la perfección tu peor enemigo

Si se te antoja comer carne y, finalmente, lo haces, no seas tan duro contigo. La perfección no es la meta. Ninguno de nosotros es perfecto. Es mucho mejor consumir comida vegetariana la mayor parte del tiempo que no hacerlo en lo absoluto.

No te castigues si tienes una “recaída” y piensa que cada vez que te sientas a la mesa tienes una oportunidad para hacer coincidir lo que pones en tu plato con tus principios.



Presentando *al* NUEVO TÚ

Así que vas a dejar la carne, pero tu familia y amigos no. ¿Cómo lo van a tomar? No te preocupes, ¡nos ha pasado! Aquí hay algunos consejos sobre cómo mantener las cosas tranquilas mientras sigues—y hablas sobre—tu nueva forma compasiva de comer.

PREDICA CON EL EJEMPLO

HAZLO PERSONAL...

Al contarle a otros acerca de tu transición a una dieta vegetariana describe las razones que tuviste para dejar la carne. Cuenta tu historia con entusiasmo y sinceridad y hazles saber por qué haber dejado de consumir carne te hace sentir bien. Comparte tus emociones y no trates de convertir a la gente ni hacerlos sentir mal.

...PERO NO LO TOMES PERSONAL

Si alguien te hace pasar un mal rato no lo tomes personal. Todos estamos programados para resistirnos al cambio. Es posible que tus amigos y familiares necesiten tiempo para acostumbrarse a tu nueva forma de comer. Pero confía en nosotros: ¡todo va a mejorar! Si alguien se torna hostil, trata de no ponerte a la defensiva. Cambia el tema y ofrece seguir discutiendo en otro momento. Y recuerda, nada desarma mejor la hostilidad que el buen sentido del humor y la capacidad de bromear, incluso sobre un tema que nos tomamos muy en serio.

DEJA QUE LOS HECHOS HABLEN POR SÍ MISMOS

Recuerda que los hechos están de tu lado. Una gran cantidad de evidencia muestra que la alimentación vegetariana es mucho mejor para nuestro cuerpo, el planeta y los animales. No atiborres a tus amigos y familiares con estadísticas. Pero, si están interesados en saber más, puedes compartir un buen libro o documental (o esta guía) con ellos.

PONTE EN SUS ZAPATOS

A veces, después de dejar de comer carne perdemos de vista de dónde venimos. Ten en cuenta que, al igual que tu familia y amigos, tú alguna vez también comiste carne. Y ahora probablemente hay cosas que desearías no haber hecho. Ninguno de nosotros es perfecto. Procura ser empático y paciente en las conversaciones sobre la alimentación vegetariana y trata de ponerte en los zapatos de la otra persona.

HECHOS, NO SÓLO PALABRAS

PRACTICA LA PACIENCIA

Nadie quiere sentirse juzgado. Si quieren aprender más, preguntarán. Si le bajas a tu intensidad, con el paso del tiempo tu familia estará más dispuesta a cambiar su dieta.

HAZLO FÁCIL

Haz tu nueva dieta lo más fácil posible para quien cocine en casa. Ofrece tu ayuda para cocinar. Para hacer las comidas más fáciles, simplemente sustituye las hamburguesas convencionales por hamburguesas vegetarianas o los nuggets de pollo por carnes vegetales. Y disfruta las guarniciones que toda la familia está comiendo, como pasta, papas, verduras, arroz y frijoles. También puedes mantener en casa tentempiés que te gusten para cuando estés de prisa, como burritos listos para calentar, barras de granola, latas de sopa de lentejas y frutos secos.

ESCÚCHALOS

Si están preocupados por tu salud o el costo de los alimentos, hazles saber que entiendes su preocupación. Comparte lo que has aprendido acerca de comer sin salirte de tu presupuesto y obteniendo una nutrición adecuada.

SÉ UN MODELO A SEGUIR

A tu familia puede tomarle un tiempo aceptar tu decisión, pero conserva tu optimismo. Si además de mantenerte saludable, eres paciente y amable con ellos, con el tiempo te entenderán y respetarán tu decisión.



¡VÁMONOS *de* COMPRAS!

Es momento de dar a tu despensa un cambio de imagen. Desde tus productos favoritos hasta las nuevas opciones deliciosas de carnes y lácteos a base de plantas, aquí te dejamos una guía con alternativas sin carne disponibles en cualquier tienda de comestibles cerca de ti.



¿Sí sabías?

Aunque probablemente nunca pensaste en ellos de esta manera, muchos de los alimentos que te encantan no tienen carne. Y las carnes y lácteos de origen vegetal están cerca de ti, incluso a un clic de distancia.

ALIMENTOS QUE YA CONOCES

¿Qué crees? ¡Muchas de tus comidas favoritas ya son vegetarianas! Llena tu despensa con estos súper alimentos a base de plantas. ¡Tendrás comida libre de crueldad siempre a la mano!

¡Cereales maravillosos!

La mayoría del pan y la pasta no contiene ingredientes de origen animal. ¡Con ellos puedes preparar un montón de platillos fácilmente!





¡Abre una lata!

Mantén tu despensa surtida con productos enlatados como frijoles, lentejas, garbanzos y sopas.



Truena las nueces

Las nueces, los frutos secos y la granola son acompañantes perfectos en casa o cuando estás de viaje. Cómelos como tentempiés o agrégalos a tu ensalada.

Súper tentempiés

Encontrarás estos tentempiés libres de crueldad en casi todas las tiendas de comestibles.





Rápido y congelado

¿No tienes tiempo para cocinar? ¿No tienes productos frescos? Busca verduras, frutas y comidas listas para el calentar en el pasillo de congelados.

Comidas sin carne, sin salirte del presupuesto

No tienes que pagar más para comer mejor. De hecho, puedes ahorrar dinero siguiendo estos consejos.

Llénate de materia prima

Pasta, arroz, frijoles y lentejas son las claves para ahorrar en un plan de comidas a base de plantas. Compra a granel para obtener un mejor precio. Si quieres ahorrar aún más, compra los productos en la presentación de mayor tamaño y opta por lentejas y frijoles secos en vez de enlatados. El precio "por unidad" en el estante te ayudará a identificar las opciones más baratas.

Come frutas y verduras

Cuando compres frutas y verduras frescas, busca lo que esté en temporada y pagarás menos. Para ahorrar todavía más, diríjete a la sección de congelados de la tienda y abastécete de tus frutas y verduras favoritas. Lo creas o no, los productos congelados tienen tanto valor nutricional como los productos frescos.

Elige lo genérico

Los alimentos básicos comercializados con la marca de la tienda, como pasta, pan, especias y productos congelados, suelen ser más baratos que los artículos de marcas conocidas y son igual de sabrosos. Para cuidar tu presupuesto, no pagues más por la etiqueta. Compra las marcas genéricas y regresarás a casa con más dinero en tu billetera.



LO MISMO, **PERO MEJOR**

¿Preocupado porque extrañarás la carne y otros productos de origen animal? No temas: hay opciones deliciosas a base de plantas que esperan por ti en el supermercado. Estos alimentos libres de crueldad son ricos y fáciles de disfrutar: ¡sólo caliéntalos y sírvelos! ¡Están listos en minutos! Estos son algunos de nuestros favoritos. Pruébalos y descubre cuáles te gustan más.



NUGGETS DE POLLO

¡Agrégalos a la ensalada, la pasta o disfrútalos solos! ¡Te encantarán!



SALCHICHAS

¿Pensaste que tendrías que olvidarte de las salchichas? ¡Nada de eso! Puedes seguir disfrutando del sabor clásico, pero de una manera más saludable.

HAMBURGUESAS

Hay hamburguesas sin carne para todos los gustos. Los amantes de los vegetales pueden deleitarse con hamburguesas a base de lentejas, garbanzos, quinua y mucho más. ¡Son una delicia!






MAYONESA

Es igual de sabrosa y más saludable que la versión a base de huevos. Disfrútala en emparedados y úsala para hacer aderezos cremosos.

CHORIZO

Reemplazo perfecto para guisar con papa, tofu, tacos y muchos platillos más.



CARNE MOLIDA

Versátil y deliciosa, esta opción es perfecta para agregar a las pastas o a un picadillo con papa y zanahoria.



LECHE

Hay muchas opciones de origen vegetal hechas a base de soya, arroz o almendras, con más calcio y menos grasa.

CARNE DESHEBRADA

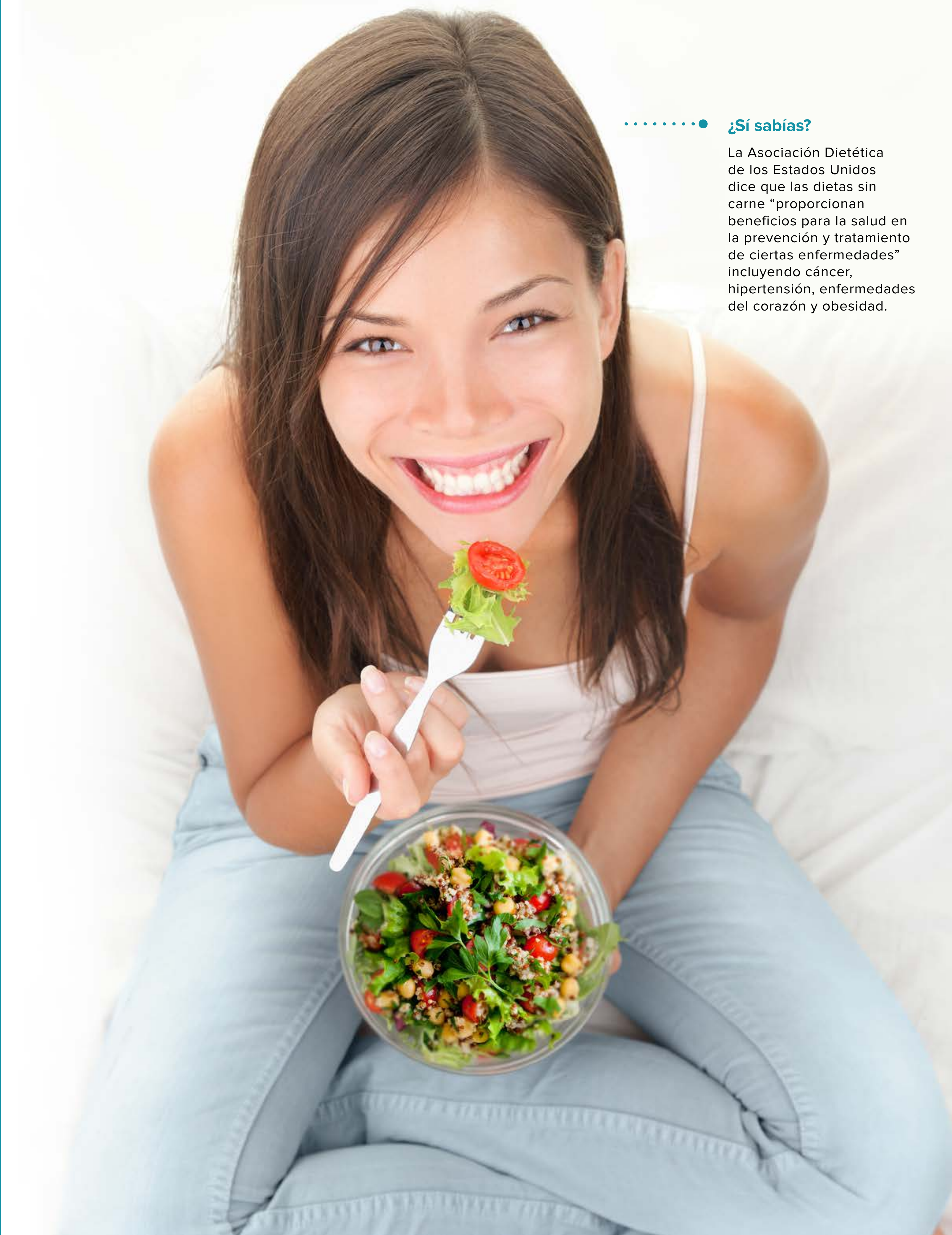
Esta carne a base de plantas es una de nuestras favoritas. Es perfecta para tacos y emparedados. ¡Te encantará!

Las carnes vegetales no saben exactamente igual a la carne animal, pero ¿qué crees? ¡Muchas personas terminan prefiriéndolas! Prueba varias marcas, descubre tus favoritas y dale tiempo a tu paladar para adaptarse.



NUTRICIÓN *a* TODA PRUEBA

¿Te preguntas cómo obtendrás suficientes proteínas, hierro y calcio? ¡No te preocupes! En las siguientes páginas te daremos todos los detalles que necesitas para aprender cómo nutrirte con tu nueva forma de comer.



¿Sí sabías?

La Asociación Dietética de los Estados Unidos dice que las dietas sin carne "proporcionan beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades" incluyendo cáncer, hipertensión, enfermedades del corazón y obesidad.

ALIMENTA *tu* CUERPO



FRUTA

Las frutas son fantásticas para hidratarte y una fuente excelente de fibra, potasio y antioxidantes. Algunas de las frutas más nutritivas son las manzanas, naranjas, zarzamoras y arándanos.

Consejo: Comenzar el día con un batido de frutas es una buena manera de cumplir con los requerimientos diarios de este grupo de alimentos.

NUECES Y SEMILLAS

Las nueces y semillas son una increíble fuente de proteína y además promueven la salud del sistema inmunitario. Aprovecha las virtudes de la mantequilla de maní, las almendras y las semillas de calabaza.

Consejo: Cómete un puñado de almendras como tentempié al mediodía.

CEREALES

Los granos son una gran fuente de fibra y hierro, y también contienen proteína. El arroz integral, la pasta y la avena son algunas de las opciones más saludables.

Consejo: Los cereales integrales son menos procesados y más nutritivos que los refinados.

VEGETALES

Las verduras son prácticamente los alimentos más saludables en el planeta. Algunos de los vegetales más nutritivos son la col rizada, el brócoli, la espinaca y los pimientos.

Consejo: ¡Cómete el arcoíris! Los diferentes y vivos colores de las verduras existen gracias a sus miles de fitoquímicos saludables.

GRANOS

Los frijoles y las lentejas están llenos de proteína y hierro. Otras opciones saludables son las arvejas y el tofu, que está hecho a base de soya.

Consejo: Ten siempre frijoles en el refrigerador para agregar a tus ensaladas y tentempiés.

IDEAS SALUDABLES

¿Quieres llevar tu salud al siguiente nivel? Sigue estas recomendaciones y prepárate para sentir una ráfaga de energía como nunca antes.

BUSCA VARIEDAD

Conseguir todos los nutrientes que necesitas es fácil si ingieres una gran variedad de alimentos. ¡Aléjate de la monotonía! Llena tu plato con alimentos de todos los colores del arcoíris. Y asegúrate de comer de todos los grupos de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, cereales, legumbres y frutos secos.



CALORÍAS LIBRES DE CRUELDAD

Si buena parte del tiempo te sientes hambriento o cansado, es posible que no estés consumiendo suficientes calorías. Las verduras y los granos son geniales, pero si eso es todo lo que estás comiendo puede que no le estés dando a tu cuerpo todo el combustible que necesita. Trata de añadir a tu plato alimentos ricos en calorías como nueces, semillas, frijoles, lentejas, carnes vegetales y aceites saludables.



VUÉLVETE VERDE

Las hojas verdes como el kale (col rizada) y la espinaca son verdaderas estrellas del mundo vegetal. Están llenas de minerales esenciales como calcio, hierro, zinc, yodo y magnesio, y además tienen fibra y vitaminas A, C, K y B. Las puedes saltear con ajo y servirlas como guarnición, o agregarlas a tu burrito vegetariano, ensaladas o emparedados. También puedes disfrutarlas en un batido que te llenará de energía.



LIMITA LA COMIDA CHATARRA

Aunque eliminar el consumo de carne tiene enormes ventajas para tu salud, es posible ser un "vegetariano de comida chatarra". Después de todo, las frituras, los pasteles, las galletas y las hamburguesas pueden hacerse sin ingredientes de origen animal. Está bien que los disfrutes de vez en cuando. Pero, por favor, no vivas de papas fritas y soda. Asegúrate de comer un montón de verduras, frutas, frijoles y cereales integrales. ¡Tu cuerpo -y tu mamá- te lo agradecerán!



FUENTES DE HIERRO Y **PROTEÍNA**

¿Quieres proteínas y hierro de alta calidad sin la grasa saturada, el colesterol o la crueldad de la carne? ¡Empieza a consumir estos súper alimentos! ¡Tu cuerpo notará la diferencia!

Avena: el comienzo perfecto para una mañana fría. La avena está repleta de hierro y fibra para darte energía todo el día. Prepárala con nueces, fruta seca o fresca, miel de maple, azúcar morena y leche de soya.





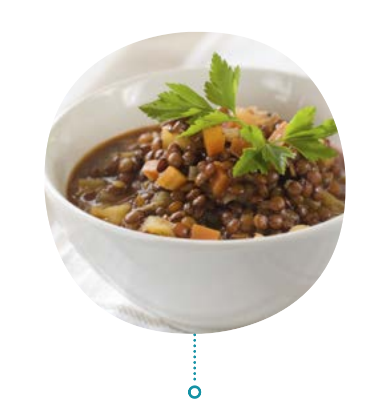
Frijoles: ya sean negros, pintos, rojos o blancos, los frijoles son baratos, fáciles de cocinar y están repletos de proteína. Abre una lata de frijoles y agrégalos a los tacos, mézclalos con arroz o disfrútalos en sopa. ¡Los frijoles lo pueden todo!



Nueces y mantequilla de maní: la mantequilla de maní es un tentempié infalible. Y si agregas nueces, almendras, anacardos u otros frutos secos a tu cereal del desayuno o a las ensaladas y los platillos salteados, los volverás crujientes y llenos de proteína. ¡O cómelos directamente del frasco!

Carnes vegetales: desde hamburguesas hasta chorizo de soya, las carnes vegetales no sólo son nutritivas sino deliciosas. Son perfectas para preparar fácilmente emparedados, asados y platillos que impresionarán al más carnívoro de tus amigos.





Lentejas: deliciosas en sopa o con cebolla y zanahoria sobre arroz, las lentejas son apreciadas en todo el mundo. Cada porción está repleta de hierro y proteína.



Leche de soya: la leche de soya es fantástica en el cereal o el batido del desayuno y tiene tanta proteína como la leche de vaca, pero sin colesterol ni crueldad. Prueba todos sus sabores, natural, vainilla o chocolate, y descubre tu favorito.

Mercado sin carne

¿Necesitas ayuda para saber si un producto es vegano o para buscar dónde comer? Aquí te dejamos estos tres servicios en línea que serán tus aliados.





HappyCow

MR. TOFU

Mr. Tofu es una tienda en línea en donde podrás encontrar una amplia variedad de productos nacionales e importados como carnes vegetales, quesos veganos y aderezos. Es un servicio cómodo y accesible. ¡Y hacen envíos a todo México!

MrTofu.com.mx

TODO VEGANO

Si te interesa saber en dónde hay lugares veganos para cenar o pasar un rato agradable con tus amigos, este sitio será tu guía. Encontrarás restaurantes, bares y tiendas de muchos países de América Latina. ¡Descubre las mejores opciones para ti!

TodoVegano.com

HAPPYCOW

HappyCow es la forma más sencilla de tener un mapa de restaurantes siempre a la mano. Con la aplicación o en la página web podrás saber qué restaurantes veganos, vegetarianos o con opciones amigables están cerca de ti. Hay lugares de toda América y Europa. ¡HappyCow será tu mejor compañía cuando viajes!

HappyCow.net

¡Todos pueden hacerlo!

JULIEANNA HEVER, ESPECIALISTA EN DIETÉTICA

Joven o viejo, atleta olímpico o enemigo del ejercicio, una dieta sin carne bien planeada le dará a tu cuerpo el combustible que necesita para mantenerse sano.



Embarazo: según la Asociación Dietética de los Estados Unidos, la alimentación vegetariana es apropiada para todas las edades y etapas de la vida, incluyendo el embarazo y la niñez. Si estás embarazada, consume suficientes alimentos ricos en proteína y hierro (frijoles, lentejas, frutos secos, mantequilla de nueces, semillas, verduras y carnes vegetales), grasas omega-3 para el desarrollo del cerebro (semillas de linaza, nueces y productos de soya) y vitamina C (fruta, brócoli y col rizada).

Niños: uno de los mejores regalos que los padres pueden dar a sus hijos es el hábito de comer saludablemente mediante una dieta variada, a base de plantas. Anima a los niños a comer una amplia selección de frutas, verduras, granos, nueces y semillas. Si tus hijos no están comiendo productos derivados de animales, dales vitaminas D y B12.

Atletas: debido a la alta demanda de oxígeno y recuperación que los atletas tienen, una comida a base de plantas les puede dar un excelente rendimiento al aumentar la ingesta de antioxidantes y fitoquímicos. Asegúrate de consumir suficientes calorías y alimentos ricos en proteínas como carne vegetal, frijoles, lentejas y nueces.

Comidas MAGNÍFICAS

¿No sabes qué comerás una vez que dejes la carne? ¡Que no cunda el pánico! Tenemos planeadas para ti dos semanas de comidas deliciosas y fáciles de preparar. ¿Comerás fuera? ¡También tenemos una solución para ti! Así que relájate, un universo de opciones te espera.



¿Sí sabías?

El consumo promedio de carne se ha reducido en un 10% en la última década, con más y más personas preparando y ordenando comidas sin carne.

Plan magnífico de comidas

SEMANA UNO







	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Mañana	 Hotcakes	 Chilaquiles	 Batido de frutas	 Burrito con frijoles	 Tofu revuelto	 Waffles de manzana	 Pan tostado con mantequilla de maní y frutas
Mediodía	 Pozole	 Pasta a la albahaca	 Enmoladas	 Sopa de lentejas	 Enchiladas	 Ensalada	 Quesadillas
Noche	 Tamales	 Hamburguesa vegetariana	 Arroz con frijoles	 Pasta con verduras	 Brochetas	 Paella primaveral	 Tacos

FOTOS: CHILAQUIES DE JOSH REICHLIN, ENMOLADAS DE CHOCORRODEVAINILLA.COM

Plan magnífico de comidas - SEMANA DOS



	MAÑANA	MEDIODÍA	NOCHE
LUN	Licuado de plátano	Vegetales fritos con tofu	Torta de verduras
MAR	Emparedado de aguacate	Arroz con vegetales	Pasta alfredo sin lácteos
MIÉ	Cereal con plátano	Hamburguesa de portobello	Verduras asadas
JUE	Pan tostado con mantequilla de maní y plátano	Portobellos rellenos	Tacos de aguacate y hummus
VIE	Pan tostado con aguacate y pico de gallo	Vegetales con tofu al curry	Arroz frito con vegetales
SÁB	Avena con frutas	Tostadas con guacamole y verduras	Pizza de vegetales
DOM	Pan tostado con mantequilla de maní y mermelada	Espagueti con espinaca y champiñones	Sopes

COMER **FUERA**

Hoy más que nunca, los restaurantes están ofreciendo platillos vegetarianos deliciosos. ¡Date gusto y sal a cenar!

1. HAZLO *Local*



¿Quieres encontrar los mejores restaurantes con opciones vegetarianas en tu localidad? Visita HappyCow.com y escribe el nombre de tu ciudad para ver una lista completa y un mapa. Si tu restaurante favorito no tiene muchas opciones vegetarianas en el menú, ¡no te preocupes! Pregúntale al mesero si te pueden preparar algo vegetariano. Los restaurantes quieren que sus clientes sean felices y seguramente el chef disfrutará haciendo algo especial para ti.

2. HAZLO *Internacional*

Los platillos vegetarianos son comunes en todo el mundo. Puedes ir a cualquier restaurante internacional y disfrutar una comida sin carne.



Mexicana

Puedes comer tacos de guisados de verduras o frijoles y guacamole con salsa y totopos. ¡Deliciosos y nutritivos!



Italiana

Deléitate con una ensalada fresca, pan y un plato de pasta con salsa marinara. O con una pizza sin queso y con tus vegetales favoritos.



China

Comienza con rollos primavera de vegetales. Después puedes elegir entre una amplia variedad de platillos de arroz o fideos con verduras y tofu. ¡Y salsa al gusto!



India

Escoge entre muchas opciones de platillos con papas, coliflor, berenjena, arroz o garbanzos, bañados en salsa de curry o tomate.

¡VAMOS a COCINAR!

¡Nada de nervios! No tienes que ser un chef profesional para crear deliciosos platillos sin carne. Con sólo unos sencillos pasos e ingredientes fáciles de encontrar, podrás preparar comidas que dejarán a todos tus amigos queriendo más.





Comienza con tus ingredientes vegetales favoritos, como albahaca, ajo y tomates cherry.

Pon salsa de tomate para pizza, enlatada o fresca, sobre la masa apropiada y luego agrega los vegetales. ¡Y al horno!



Hazlo especial agregando tomates frescos, cebolla, chile seco molido y orégano.



Vierte todo en una cama de pasta al dente con albóndigas vegetales cubiertas con salsa marinara.





Pon a marinar el tofu en la salsa que más te guste y luego pica tus verduras favoritas.

Cocina los fideos de arroz hasta que estén al dente y luego fríe todos los ingredientes en una sartén con aceite de oliva.





Con frijoles refritos tendrás tu dosis de proteína, el aguacate agregará sabor y grasas saludables, y el cilantro, la cebolla y la salsa le darán a tu burrito un toque especial.





CENANDO CON AMIGOS *con Kathy Freston*

Vivo fuera todo el tiempo. Así que he tenido que aprender a navegar en un mundo carnívoro mientras me alimento a base de plantas. Éstas son dos situaciones con las que me encuentro regularmente y así es como las manejo.

REUNIONES FAMILIARES

Sirvo comidas muy tradicionales con las que crecí, así nadie siente que está comiendo algo diferente: croquetas de pollo vegetal con puré de papas, pizza de vegetales, frijoles negros o tacos con carne vegetal en lugar de carne animal.

INVITACIONES A CENAR

Llamo a mis anfitriones de antemano y les pregunto si está bien que lleve un platillo o dos para que no tengan que preocuparse por mí. Así evito que se estresen y les doy a los otros invitados la oportunidad de probar algunos de los platillos que me encantan.

¿NO VES TU COMIDA FAVORITA? Escribe en Google “vegetariano”. ¡Encontrarás montones de opciones!



Pasta con aguacate AL PESTO

2-3 porciones

- 500 GR DE PASTA
- 2 AGUACATES EN TROCITOS
- 2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN
- 3 DIENTES DE AJO
- ½ TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 MANOJO DE ALBAHACA FRESCA, RESERVA ALGUNAS HOJAS PARA ADORNAR
- 1 PIZCA DE SAL
- 1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
- 1 TAZA DE TOMATE CHERRY O TOMATES REBANADOS (OPCIONAL)
- ½ TAZA DE PIÑONES (OPCIONAL)

Pon a hervir agua con sal en una olla grande. Agrega la pasta y cocina siguiendo las instrucciones del paquete. Escurre y deja reposar.

Mientras tanto, haz el pesto vertiendo la albahaca, los piñones, el aguacate, el jugo de limón, el ajo y el aceite en un procesador de alimentos. Mezcla hasta obtener una textura suave. Añade sal y pimienta.

Mezcla la pasta con el pesto. Para un toque extra de color y sabor, pon los tomates sobre la pasta. Sirve y decora cada porción con una hoja de albahaca.

Cortesía de: La cocina de Chloe



Tamales VEGETARIANOS

2 porciones

- HOJAS DE MAZORCA
- MASA INSTANTÁNEA PARA TAMALES
- 1 TAZA DE SOYA TEXTURIZADA
- 1 TAZA DE AGUA CALIENTE
- 1 CEBOLLA PICADA
- 2 AJOS PICADOS
- 1 PIMIENTO VERDE PICADO FINAMENTE
- ½ TAZA DE FRIJOLES NEGROS COCIDOS
- 1 JALAPEÑO PICADO
- ACEITE DE OLIVA
- ESPECIAS AL GUSTO

Remoja las hojas de mazorca en agua durante unos minutos. En una sartén grande, vierte el agua caliente y la soya. Cuando la soya haya absorbido el agua, agrega el aceite, las especias, la cebolla, el ajo picado y el pimiento verde, y saltea a fuego alto. Agrega la salsa de habanero. Añade los frijoles y el jalapeño. Saltea por unos minutos más y retira del fuego.

Prepara la masa de los tamales. Arma cada tamal poniendo una capa de masa dentro de una hoja de mazorca. Después pon un par de cucharadas del relleno salteado y otra capa de masa para cubrirlo, y dobla la hoja de modo que el tamal no se deshaga. Puedes usar fibra de mecate para asegurarlos. Coloca los tamales en una olla vaporera, tápalos y déjalos al fuego durante 45-50 minutos.

Horneando SIN HUEVOS

¿Vas a hacer galletas, panecillos o pasteles? Reemplaza los huevos con alguna de estas opciones para que te queden de foto, sin colesterol ni crueldad.



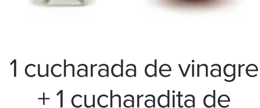
½ plátano en puré



¼ taza de puré de manzana







1 cucharada de vinagre + 1 cucharadita de bicarbonato de sodio





Sabroso ARROZ FRITO

2-3 porciones

Vas a necesitar:

- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE SÉSAMO
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE DE ARROZ
- 1 TAZA DE ARROZ BLANCO COCIDO
- 1 TAZA DE ARROZ INTEGRAL COCIDO
- 1 PAQUETE DE TOFU EXTRA FIRME
- ½ TAZA DE CHAMPIÑONES EN TROZOS
- 2 PIZCAS DE CÚRCUMA
- 2 PIZCAS DE JENGIBRE EN POLVO
- ½ CUCHARADITA DE SAL
- 1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA
- LAS VERDURAS QUE PREFIERAS (TE RECOMENDAMOS BRÓCOLI, PIMIENTOS ROJOS Y VERDES, ZANAHORIAS, APIO Y TOMATES).

Vierte el aceite en una olla o sartén profundo y calienta a fuego medio. Añade los champiñones, el tofu y las verduras de tu elección y saltea hasta que todo esté cocido.

Agrega el ajo y el vinagre y sofríe por un minuto.

Añade los demás ingredientes, mézclalos bien y fríe a fuego medio. Revuelve hasta obtener la cocción deseada. Agrega salsa al gusto y sirve caliente.

Cortesía de: Cocina Mayordomía



¿Quieres más?

Busca más recetas en

ELIGEVEG.COM



Tú puedes

¡Felicidades! ¡Has dado un gran paso hacia un estilo de vida más saludable y compasivo! Recuerda, se trata de progreso, no de perfección. Tómate tu tiempo y no te preocupes por deslices o retrocesos.

Y recuerda, ¡estamos aquí para lo que necesites! Para obtener más consejos, recetas, motivación y apoyo personal, visita **EligeVeg.com.**

